Bojuji mnoho let.marne
Vložil Lacey - 19/08/2019 21:34

Ahoj.vade příspěvky si tu čtu asi dva měsíce. Jsem alkoholička, piju víceméně už cca 30 let. Alkohol mi nikdy nechutnal, od prvopočátku jsem ho pila pro jeho účinek...opít se, zapomenout, usnout. Nebudu vypisovat svoji alkokarieru...vždy je to podobné. Začala jsem cca před 15 lety ambulantně-antabus a AD. Rok se mi skvěle abstinovalo, nebyl problém.Pi vysazení antabus jsem vydržela cca 3 měsíce...občas pivo s manželem. Výsledkem byl za pár týdnů detox má psychiatrii: zastaveno tahu. Pila jsem asi dva týdny a nebyla sama schopná přestat. Následovaly různě dlouhá období pokusu o abstinenci a kontrolovane pití.Vse vyústilo v pobyt v Bohnicích, za dva roky opakovačka. Celou dobu jsem měla podpůrnou individuální terapii, psychiatra a medikaci- AD. Loni měsíční, preventivní pobyt v Bohnicích: duální diagnózy (panicka porucha). Od té doby piju.Vice,či méně, denně,či obden. Poslední měsíc si hodně uvědomuju, v jak hrozném maléru jsem...tedy po teď tím taky, ale teď jsem to nějak racionálně uchopila. Vim., zeusim závit abstinovat. Vím, že se řítím do záhuby. Vím,že když toho nenechám, tak umřu. Vím všechno, vývoj, progresi i konce. Vím, že se mě to bezprostředně týká. Vím, proč piju toužím po střízlivém životě bez alkoholu. Nic mi nechybí, mám pro co žít. Přesto už rok nedokážu nepít déle,jak dva dny. Oblbuju sama sebe...jen se připojí,ráno mi moc moc není atd. Přesto velmi dobře vím, že můj mozek už funguje totálně zavislostne. Kudy z toho ven?

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Ja - 20/08/2019 08:26

Lacey, píšeš:
"Kudy z toho ven?"
...nuž, najlepšie Ti poradia AA, členovia klubov abstinujúcich a špecialisti. B)

"Zážitky a bohaté skúsenosti máš vlastné, aj na rozdávanie, tak sa s nimi podeľ (s ostatnými)"... :dry:

...do Bohníc v Prahe-8 určite trafíš aj sama!... :angry:

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil MichalB - 22/08/2019 13:30

Lacey, a jak to tedy mas? Chces prestat, protoze te okolnosti donutily a pritom by si pit chtela - v tomto stavu jsem se nachazel cca 2roky. A prijde mi, ze v tomto nastaveni, nejde prestat pit - to je ma zkusenost.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Lacey - 23/08/2019 00:34

Děkuji za odpověď. Jasně,že Bohnice... byla jsem tam třikrát. Režim i ostatní věci jsem vždy zvládla v pohodě. Jsem režimový člověk, to fakt nebyl problém. Stejně jako tak jsem vždy fungovala v terapii.Bylo mi řečeno, opakovaně, že jsem totálně manipulativni clovek. Oblbnu terapeuty a všechny,co se mnou mají co si činění. Byla jsem z toho zděšená. nedělám to vědomě... řešila jsem, jak se toho zbavit. Prý to nejde, jsem to prostě já. Přes všechny tyto věci.... jsou to v konečném důsledku marginálie, které nám tendenci zneužívat jako alibi..
.chci překročit svůj stín, vyhrabat se z toho zacyklení a abstinovat.Je tu někdo, kdo by mi mohl pomoci?
Ja- máš pochopitelne ve všem pravdu. Byť i pro mě jsou tvé příspěvky složitější, via, co říkáš, víš proč a mazat se s námi, vzájemně si říkat, jak je to těžký...to je pochopitelně o ničem.
Tvrdě do nás... Ji hu

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil krtko - 23/08/2019 05:23

_____

Lahni si, zatvor oci a v tichu popremyslaj. Vies si predsavit zivot bez alkoholu, ze uz nebudes pit? Predstav si situaciu, ze prides niekam, kde si zvykla vypit. Napriklad oslavu narodenin. A predstav si, ze tam prides a nevypijes. Vies si to vobec predstavit?
To slovne chcenie abstinovat musis pretavit aj do chcenia abstinovat v hlave. Musis sa s tou abstinenciou stotoznit.
A ako z toho ven? Den po dni. Sustred sa len na ten jeden konkretny den, dnesok. Popravde, na abstinenciu si treba zvyknut. Chce to cas, mnoho trpezlivozti a disciplinu.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Gennosuke - 23/08/2019 09:55

_____

Lacey napsal:
Bylo mi řečeno, opakovaně, že jsem totálně manipulativni clovek. Oblbnu terapeuty a všechny,co se mnou mají co si činění. Byla jsem z toho zděšená. nedělám to vědomě... řešila jsem, jak se toho zbavit. Prý to nejde, jsem to prostě já.

Mam to uplne stejne. U me navic jeste katalyzovano tim ze jsem sociopat. Ale da se s tim zit ;-).

Co se tyce Tveho problemu tak pises "...kdo by mi mohl pomoci?...". Asi Te zklamu :-(. Nikdo! Pokud Te ma nekdo zachranit tak to musis byt Ty sama. Uz jsem tady kdysi psal takovy prirovnani... jsi jako clovek ktery stoji pod obrovskou vysokou horou a musi se za kazdou cenu dostat na jeji vrchol. Mas rodinu a pratele kteri Te muzou povzbudit aby jsi se na cestu vydala. Jsou tady lekari, terapeuti kteri Ti poradi jaka je spravna cesta (za velkym stromem se dej doleva, cesta vpravo konci o kus dal v propasti :-)). Jsou tady leky, Antabus, Campral, Selincro ktere Ti cestu ulehci (misto 50kg batohu potahnes do kopce 20kg :-)). Ale to hlavni a to tezky a narocny a na prvni pohled treba nemozny to budes muset vsechno zvladnout Ty - pouze a jenom Ty!

S dovolenim navazu na dotazy vyse - jak to vlastne mas? Snazis se prestat pit protoze MUSIS PRESTAT PIT? Protoze kdyz budes chlastat tak skoncis na fyzickem, psychickem i socialnim dne? Nebo proto ze uz NECHCES PIT? Me trvalo roky nez jsem pochopil ze tohle nastaveni uvnitr hlavy je asi to uplne ze vseho nejdulezitejsi - ze jakakoliv snaha ktera je nucena, tlacena okolnostmi, je predem

odsouzena k neuspechu. Kdyby se ted pred Tebou zjevil kouzelny dedecek a dal Ti navrh - muzes dal chlastat, nikdy Ti nedojdou penize, nikdy nebudes trpet abstaky ani dalsimi zdravotnimi problemy z chlastu, do konce zivota muzes byt v klidu a v pohode vykropena na srot - kyvnes na to nebo se budes dal snazit prestat pit?

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Allie - 23/08/2019 20:12

Tvl. Kouzelný dědeček. .. to ale není tak lehka otázka. Jasně, abstinuju necele tři roky, chlast mi nechybí, naopak, nikdy více. Ale když si vyjmenoval ty negativa, co by dědeček smazal, co ještě by mi bránilo? Je to kvalita života. Ta s chlastem prostě není. Furt ten život ovládá, krade. A to je zlé. Takže na pivo bych nešla ani s kouzelnym dědečkem.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Allie - 23/08/2019 20:16

Ahoj Lacey. Neoblbujes terapeuty, doktory, okolí, ale jenom sebe. A to je problém, nejde o to, aby si přesvědčila okolí, že nechceš pít, ale aby si dokázala v sobě pochopit, že už nechceš a nebudeš.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil MichalB - 23/08/2019 21:21

Lacey, a ta manipulativnost se tykala ceho? Zavislosti/alkoholu? Pokud ano, tak vetsina alkoholiku se snazit manipulovat lidmi v okoli, lhat jim, vymlouvat se atd., abychom mohli "nejak fungovat" a pritom pit. A vetsinou dochazi k manipulaci k dosahovani svych potreb. Ale to je vedlejsi :-)

Jak si tu pomoc predstavujes?
Nemam poneti, proto se ptam.
Nekomu by mohlo pomoct doprovod do lecebny/na AA/AT poradny, nejaka forma psychicke podpory .. a dalsi me ted nenapadaji :-)
Vedel jsem, co mam delat, ale to kolidovalo s tim, ze jsem chtel pit, jen bez tech vedlejcich neprijemnych efektu. A dokud jsem nepochopil, ze skutecne nechci pit (nesmis, nemuzu, muzu, ale nechci), tak to bylo lamani pres koleno lemovano nespechy a zklamanim.
Proto jsem se ptal, jak to mas nastavene.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Lacey - 24/08/2019 13:27

Moc vám všem děkuji za reakce. Já vlastně na ty otázky úplně odpovědět nedokážu. Líbí se mi střízlivý život,představa, že budu abstinovat ve společnosti konzumentů mi vůbec nevadí.zrovna včera jsem byla s přáteli na večeři se zábavou a jediná jsem nepila. Nabídla jsem se, že pojedeme autem a budu řídit. Večer byl moc fajn, dokážu se v pohodě bavit bez alkoholu. Ale na otázku zda MUSIM, nebo CHCI si vlastně odpovědět nedokážu. Moc bych si přála žít střízlivý život se vším, co k němu patří. Ani mě neděsí představa,že už bych se nikdy nenapila. Přesto se nedokážu zatím definitivně vzdát těch chvil o samotě, kdy se priopiju, někdy i upiju a usnu jak mimino. Je to pro mě také vám malá smrt...odpoutat se od světa, reality. Ta manipulace je asi ve všem a není vědoma, umyslna. Mám z dětství zakódováno, že musím být "hodna", nesnáším konflikty, snažím se všem vyhovět. Já nikomu vědomě nelžu...tedy vyjma pití. Je to celé o nedostatku sebepřijetí, nemám se ráda. Pracuju na tom v terapii už dvacet let,mám i pětiletý sebezkušenostní terapeutický výcvik. Strašně bych si přála, aby mi to fakt v ty hlavě precvaklo, jak tu někteří píšete a dokázala se vzdát těch alkoholových úniku z reality.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Milan Smolík - 25/08/2019 06:43

Nemůžeš přestat, protože příčina Tvého pití je úzkostech a depresích. Alkohol dokáže tyhle stavy na chvíli odehnat, proto bažíš po těch chvilkách o samotě s flaškou. Znám to ze své zkušenosti. Dokud se nezbavíš úzkostí a depresí, nevydržíš dlouhodobě abstinovat. Znám to osobně, taky mám špatnou psychiku, která mě nutí pít.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil pert - 25/08/2019 11:26

Pokusil bych se změnit ještě znovu přístup a pohled na věc, překopat sebe uvnitř s pomocí jiného odborníka, který nasměruje jiným směrem... prostě zkoušet to jinak a např. Reminiscence se depresí úplně nezbavila a daří se jí dlouhodobě abstinovat... zkuste třeba udělat v osobním životě věci, které se vám příčí, udělat pravý opak toho co celá léta děláte, změna pracovního oboru a jiná výplň volného času, naučit se jiné zvyky atd... nevzdávejte to :)

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil krtko - 25/08/2019 11:28

Neviem,ako je to u Lacey. Ale preco hned za vsetkym hladat uzkosti a depresie? Aj oddychovat resp. vypnut treba obcas. A niekto to vie len s alkoholom. Vytvori si z toho ritual. Je tazke vzdat sa tych ritualov.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 25/08/2019 16:51

Děkuji za rady. Já netrpim depresemi. Mám už přes dvacet let panickou poruch. A to jsou s alkoholem spojené nádoby. Funguje pochopitelne jako nejsnadnější anxiolytikum, úzkosti potlačí, ale jakmile jeho účinek odezní, jsou úzkosti ještě horší. Nechci své pití schovávat za psych.problemy. Tak to možná fungovalo na začátku. Beru antidepresiva a pomáhají. Čili pokud začnu zcela abstinovat, psychicky stav se jistě zlepší a ta AD jsou schopná udržet ty úzkosti na snesitelné úrovni... občasné epizodyJde tedy opravdu o to, abych si to definitivně srovnala v hlavě a dokázala čelit cravingu. Vždy jsem moc ráda a hodně četla...to byl můj útěk od reality, tak to mj.zkusim totiž cestou....vyměnit láhev za knížku.
K tomu mám domluvenou novou terapeutkou a antabus ve dvojité dávce (jedná tableta na mě bohužel nefunguje). Tak snad už se to konečně povede....

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil MichalB - 25/08/2019 19:00

Lacey, vynechej to slovo "snad" a pujde to lepe :-)

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 13/09/2019 17:32

Já bych se strašně ráda dostala do toho stavu, že " Už opravdu nechci". Nechci si sáhnout na dno, úplně si zničit ty zbytky hezkého života, které ještě mám. Kde vzít tu pokoru, ktera změní i to závislé myšlení? Můj alkoholický mozek mi vždy našeptá, že je to v pohodě....v práci i doma. Neopijim se na šrot, nemám áčka, fungují jakž takž...i když vím, že ta výkonnost by byla než pití hodně jinde.
Já bu.ych snad šla i na operaci mozku, kdybych si byla jistá, že mi to tam spraví. Bojuji sama se sebou, štve mě to, otravuje a trápí. Toužím po střízlivém životě, ale nejsem schopná si ho zajistit. Začala jsem zase chodit na terapii- skupina i individuál, jsem na antabusu(celkem zbytečně, prepiju ho bez nejmenších problémů). Co to teda je? Jsem slaboch, alibista, manipulátora...asi vše dohromady. Nejsem schopná abstinovat na sílu... vůlí, potřebuji změnit myšlení. Ale jak na to? Krtku, Já,Kveto.,poraďte, prosím.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 13/09/2019 17:33

Díky, Michale.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Reminiscence - 16/09/2019 19:02

Když už mě tu někdo zmiňoval... že mám deprese a přesto už roky nepiju.... jo, to jo, ale život není hezký, je jen míň hnusný a snesitelnější - když nemusím zažívat ty největší hrůzy (vyhazovy z práce s velkou ostudou, úrazy - hlavně hlavy, nesnesitelné absťáky, tahy co nešly ukončit, JIPky, ARO, halucinace a především: ztráta lidské důstojnosti) Přestávala jsem pít šest let, jedna neúspěšná léčba za druhou, antabus, AA, psychiatři, psychologové... všechno nanic. Asi tě zklamu, ale mně to tzv. "přecvaknutí" v hlavě způsobil až prostý pud sebezáchovy. A to až po dlouhé době, umřít jsem mohla mockrát, kombinovala jsem tvrdý alkohol s benzáky, pila do bezvědomí. Ale prostě při jednom těžkém absťáku, když jsem seděla na záchodě a čůrala tmavě hnědou moč, jsem si řekla, že ještě nechci....tam. A pak šel nějak měsíc za měsícem, ani si ty počátky nepamatuju, ale najednou to byl rok, dva... potom už to bylo opravdu to NECHCI a ne NESMÍM. Ty počáteční měsíce jsem samozřejmě táhla vůlí, ale to není dlouhodobé řešení. Ty máš "nevýhodu", že ti pití zatím nezpůsobuje tak velké problémy, asi jsi nedorazila na to pomyslné dno. Jinak panickou poruchu jsem měla taky, bylo mi řečeno, že JE to projev deprese, takže podle mě depresí trpíš. Zdravý člověk asi nemá touhu se opíjet, aby unikl z reality - protože pro něj není ta realita tak trýznivá, nevím, myslím si to. Záchvaty paniky mě přešly poté, co jsem opustila zaměstnání (které jsem mimochodem milovala, ale nezvládala jsem stres s ním spojený) - o tom bych v tvém případě pouvažovala. Zvolnit, omezit aktivity, smířit se s tím, že nejsi zdravá a nezvládneš to, co ostatní - bolí to a odmítáš to přijmout, ale nakonec tě to stejně dožene. A k té tvé manipulaci: zřejmě trpíš nějakou poruchou osobnosti, já mám hraniční. Kamarád mi ukazoval svůj posudek od psychiatra a měl polymorfní (vícenásobnou) poruchu osobnosti, z nichž jedna byla "nezdrženlivá", s tím se opravdu těžko abstinuje. Víš ty, jak na tom opravdu psychicky jsi, znáš výsledky svých psychotestů ?

A k otázce kouzelného dědečka... kdyby mi tohle slíbil, pití bez problémů, bez absťáků, šla bych do toho. Možná i teď, po šesti letech abstinence. Přesto, že teď už nemám žádná bažení, alkohol je mi víceméně lhostejný, klidně ho nalévám návštěvám a mám doma v ledničce. Ale vzpomínka na TEN POCIT blažené rozpláclosti a uvolnění ta v hlavě pořád je.

Omlouvám se za sáhodlouhý příspěvek.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Karolína - 16/09/2019 20:45

Lacey, já jsem na tom velmi podobně, mluvíš mi z duše.
Remi, opět díky za příspěvek, moc ráda Tě čtu.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Lacey - 17/09/2019 12:05

Remi,díky moc za reakci. Poruchu osobnosti nemám. Jsem v péči psychologů a psychiatrů dlouhá léta. Mám i pětiletý sebezkušenostní terapeutický výcvik a sama jsem se psychoterapii závislých léta živila. Mám na své problemy fakt dobrý racionální náhled. Chápu, kde vznikly a jak a čím mě omezují v životě.

Jenže mi tohle všechno je houby platné. Ono rozumět tomu prostě nestačí. Je potřeba se osobnostně posunout a to se mi dlouhodobě nedaří.Ja se právě hrozně bojím toho, že mě zastaví až ten pád na úplné dno, pud sebezáchovy. Vím, že to tak zákonitě musí dopadnout. Přesto si nedokážu s tím nezahravat. Ta závislost je fakt hrozně zákeřná a silnější, než já.

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Mirka - 12/10/2019 19:30

_____

taky s tím bojuji dlouhou dobu a nevím jak skončit.v rodině se dost pilo tak jsem snima trávila dost času hlavně s babičkou pak umřela,měla devadesát let pak to přešlo ale zase mamka umřela na rakovinu to mě dost vzalo jsou to dva roky ale pořát to mám v sobě,teď zjistily taťkovi že má rakovinu má vývod do žaludku ale bylo to ze začátku dost těžké byla jsem strašně vynervovaná prostě ten život je na nic

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil stef - 29/10/2019 11:50

_____

ahoj, taky som bojoval, ale bohuzel, pijem stale 2 x do tyzdna, a jedine co ma niekedy drzi je strach, alebo uvedomenie, ze to je hrozne, ale to mi dlho nevydrzi a chut pocitit pozitivne ucinky alkoholu vyhrava :/ je mi luto, ze nedokazem zit slobodny zivot, neviem sam sebe pomoct, nedokaze mi nik pomoct, alkohol ma ovlada, a mam pocit, ze to uz ani nezmenim svojou volou, je to nanic, tie problemy vsetky co to sposobuje, ta tuzba byt normalny, Vidim, ze v tom nesom sam :/
K tomu ta hlupa spolocnost, som nahnevany, na seba, na zivot ... ani Naltrexon nejde zohnat, pre niekoho jedina zachrana a oni to neumoznia ...
Cital som dnes, clanok kde sa pisalo, ze potkany vyliecili z alkoholizmu pomocou aplikacie kmenovych buniek, rok stary clanok, bohuzial, zatial to nieje v praxi pre cloveka :/

a ze vraj zivot je dar ...

https://1url.cz/@kmenovebunky

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Peta - 30/10/2019 01:04

_____

Stef, rozumím ti a chápu tě...

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne
Vložil Judita - 16/03/2020 04:49

_____

zdravim,moc sem ,nepisu ,nepila jsem asi 3 .mesice,a zase jsem do toho vletela,cely den jsem prospala a na noc si vzala hhypnotika pro lesi spani,neco,priserneho,vidiny,halucunace,priserna noc

==========

Re: Bojuji mnoho let.marne

Vložil Erika - 16/03/2020 11:57

_____

Ahoj Judito,
nepřemýšlela jsi o tom, že byjsi zašla třeba do psych poradny, do AA?
Koukala jsem na tvé starší příspěvky a Tvůj boj tvrá už moc dlouho
:(

==========